



# Մրցաշարերի և մարզական գործունեության կանոններ

## Ընդհանուր դրույթներ

### 1. Մասնակցության իրավունք

- Մրցմանը կարող են մասնակցել միայն այն մարզիկները, ովքեր գրանցված են և բժշկական թույլտվություն ունեն:
- Տարիքային և քաշային կարգերը սահմանվում են նախապես:

### 2. Կշռում

- Տևում է 1 ժամ և ավարտվում է առնվազն 1 ժամ առաջ մրցաշարի մեկնարկից:
- Մարզիկը պարտավոր է ներկայանալ անձնագրով կամ վկայականով:

### 3. Մրցման ձևաչափ

- Յուրաքանչյուր մարզիկ ունի 3 փորձ պոկումում և 3 փորձ հրումում:
- Արդյունքների գումարը որոշում է ընդհանուր հաղթողին:

---

## Տեխնիկական կանոններ

### 1. Պոկում

- Ծանրաձողը մեկ շարժումով պետք է բարձրացվի գետնից մինչև ձեռքերի լրիվ ձգված դիրքը գլխավերևում:
- Թույլատրվում է նստել կամ կիսանստել, սակայն վերջնական դիրքում ոտքերը պետք է հավասարվեն:

## 2. Հրում

- Առաջին փուլում «կրծքի», ծանրաձողը բերվում է ուսերին:
- Երկրորդ փուլում « հրում», ծանրաձողը մղվում է գլխավերև:

## 3. Կանոնների խախտումներ

- Ծանրաձողը գետնին զցելը մինչև ժյուրիի ազդանշանը:
- Անավարտ բարձրացում (ձեռքերը կամ ոտքերը չամրացնելը):
- Կողմնակի օգնություն:

---

## Մրցավարություն

### 1. Մրցավարների կազմը

- Յուրաքանչյուր բարձրացման ժամանակ աշխատում են 3 մրցավար:
- Նրանց որոշումը կայացվում է «սպիտակ» (ընդունված) կամ «կարմիր» (մերժված) ազդանշաններով:

### 2. Ժյուրի

- Բարձր կարգի մրցումներում գործում է ժյուրի, որը վերահսկում է մրցավարների աշխատանքը:

---

## Մարզիկների վարքագիծ

- Պարտադիր է համապատասխան մարզահագուստ :
- Արգելվում է անպատշաճ վարքագիծ, մրցավարների հետ վեճ կամ սպորտային էթիկայի խախտում:
- Դոպինգային ստուգումները պարտադիր են:

---

## Հաղթողներ և գնահատում

- Յուրաքանչյուր քաշային կարգում հաղթող է համարվում առավելագույն ընդհանուր արդյունք գրանցած մարզիկը:
- Հավասար արդյունքի դեպքում հաղթում է ավելի թեթև մարզիկը: